

きゅうりのすぐ漬け



材 料	きゅうり	3本	調味料 A	しょうゆ	120cc
(4人分)	カイワレ大根	適量		トマト酢	80cc
	ゴマ油	大さじ2			
	花山椒	小さじ1			

作り方

①調味料 A をボールで混ぜ合わせ冷やしておく

②きゅうりを塩ずりして水洗いし、両端を切り落として縦半分に切り、スプーン等で種をろぎ落として一口大に切る

③フライパンにゴマ油を入れて熱し②を強火で手早く炒め①のボールに入れ、冷蔵庫で10分くらい冷やす

④③を器に盛り、花山椒をふり、上にカイワレ大根をあしらう

きゅうりと木の子のびらとり黒豚ソース



材 料	きゅうり	1本	調味料 A	にんにくみじん切り	小さじ1
(4人分)	黒豚挽肉	100g		しょうがみじん切り	小さじ2
	舞茸	100g		豆板醤	小さじ1
	生椎茸	100g	調味料 B	チキンスープ	80cc
	油(炒め用)	大さじ1		しょうゆ	大さじ1
	水溶き片栗粉	小さじ2		砂糖	小さじ1
	ゴマ油	大さじ1		甜麺醤	大さじ2

作り方

①フライパンを温め油をひき、調味料 A を加え軽く炒め、香りが出たら挽肉を入れさらに炒める。調味料 B を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を加えソースを作る

②きゅうりを塩ずりして水洗いし、両端を切り落として縦半分に切りスプーン等で種をろぎ落とし一口大に切る。舞茸と椎茸も一口大に切る

③鍋に油を入れ170℃に熱し、きゅうり、きのこを順に揚げ、油をペーパータオル等で切る

④③を器に盛り①のソースをかける